



## Polyphénols et cognition

### Etude

*Philip P et al., Acute intake of grape and blueberry polyphenol-rich extract ameliorates cognitive performance in healthy young adults during a sustained cognitive effort. Nutrients 2019 ; 8, 650.*

### Résumé

**L'absorption d'un extrait de raisin et de myrtilles, riche en polyphénols, avant un effort cognitif intense et prolongé améliore l'attention et la mémoire de travail de jeunes étudiants.**

Les étudiants sont soumis à une forte pression mentale et cognitive. Les situations stressantes (examens répétés, concours...) ont un fort impact sur les processus d'apprentissage et de mémorisation. Les étudiants recherchent donc des solutions pour améliorer leurs capacités cognitives sur de courtes périodes et, en particulier, pendant celles des examens.

Des stratégies de style de vie incluant des interventions nutritionnelles constituent des solutions efficaces et sans danger pour améliorer les performances cognitives.

Les polyphénols, notamment, des composants que l'on trouve en abondance dans les fruits, les légumes, le chocolat et certaines boissons comme le thé peuvent stimuler les fonctions cognitives, chez l'Homme comme chez l'animal, lorsqu'ils sont absorbés de façon ponctuelle ou régulière.

Ainsi, dans des populations âgées ou d'âge moyen, une consommation plus élevée d'aliments et de boissons riches en polyphénols est associée à de meilleures fonctions cognitives incluant les mémoires sémantique et épisodique.

Une étude a évalué les performances d'attention et de mémoire de travail d'étudiants en bonne santé soumis à une épreuve cognitive, 90 minutes après avoir absorbé un extrait de raisin et de myrtilles riche en polyphénols. Trente étudiants ont pris part à cette étude randomisée, croisée et en double aveugle en consommant 600 mg d'un extrait de raisin et de myrtilles riche en polyphénols ou un placebo. 90 minutes après, ils ont été soumis pendant une heure à de multiples tests cognitifs.

Soumis à une situation d'exigences cognitives, les participants ont ressenti une altération de leur capacité mentale, de leur vigilance, de leurs performances cognitives avec un développement de l'anxiété et de la fatigue mentale. La consommation de l'extrait de raisin et de myrtilles riche en polyphénols n'a pas eu d'effet significatif sur la fatigue cérébrale, cependant elle a été bénéfique sur les performances cognitives et, en particuliers, sur la mémoire de travail et l'attention.

D'autres travaux sont nécessaires pour comprendre les mécanismes d'actions des polyphénols sur la cognition.